Rok I. Nr. 9.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego

„SOKOŁ"

we LWOWIE

Wychodzi w pierwszych dniach każdego miesiąca.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 7. UL. KURKOWA.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp. Gubrynowicza & Schmidta i Milikowskiego.

GRUDZIEŃ 1881

Przedpłata miejscowa: rocznie 1 złr. 20 ct. austr. wal. półrocznie 60 ct. austr. wal.
zamiejscowa: 1 złr. 30 ct. austr. wal. 65 ct. austr. wal.
INSERATY po 8 ct. za wiersz drobnego druku.

RUCH MIĘŚNIOWY

I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

Poznawszy już ze względów anatomo-fizyjologicznych, co to jest mięsień i jakie są jego własności? Co to jest ruch mięśniowy, zkąd się on bierze, jakie są jego warunki i jakie z niego płyną następstwa, przystąpić teraz możemy do zastanowienia się bliższego nad skutkami higienicznemi ruchu mięśniowego, które są wynikami fizyjologicznych jego następstw, o których co dopiero mówiliśmy.

Poznanie skutków ruchu mięśniowego na zdrowie t. j. mówiąc inaczej poznanie higieny gimnastyki, jest rzeczą niezmiernej wagi dla każdego, bo daje możność należytego sądu i rzetelnej oceny ćwiczeń gimnastycznych, o których choć zewsząd rozchodzą się głosy, że są pożyteczne i dobre dla zdrowia, to jednak dla czego i na jakiej podstawie opierają się te twierdzenia, mało kto wie i umie sobie umiejętnie, to jest przekonywująco udowodnić.

Zastanówmy się więc bliżej nad tem, jakie są mianowicie:

d) Higieniczne skutki ruchów mięśniowych na zdrowie.

Pierwszy skutek higieniczny jaki z ćwiczeń mięśniowych wynika dla zdrowia ludzkiego, z tego cośmy powyżej o fizyjologicznych następstwach ruchu mówili, jest rozwijanie się i wzmacnianie narządu ruchowego, a mianowicie mięśni, kości i stawów. Kości stają się grubsze, twardsze i większe, mięśnie jędrniejsze i grubsze, a stawy wytrzymalsze i podatniejsze w obrotach. Zkąd naturalnie wynika, że siłą mięśniowa osoby ćwiczącej się, staje się tu coraz większą i większej nabywa wytrwałości jakoteż łatwości w wykonywaniu wszelkiej fizycznej pracy.

Nadto jeżeli ćwiczenia gimnastyczne odbywają się w pewnym wyznaczonym kierunku z większem lub mniejszem natężeniem tej lub owej grupy mięśni i kości, mogą wiele przyczyniać się do znakomitej poprawy lub zupełnego usuwania pewnych zboczeń ustrojowych w narządach ruchu, jak skrzywień kości (garby, kulenie i t. p.) lub nierównomiernego rozwinięcia się mięśni, wywoływanego tak często różnemi rodzajami prac zawodowych, wymagających ciągłego nachylania się, przekrzywiania lub używania nieustannie tylko pewnych grup mięśniowych do pracy, z zaniedbywaniem innych.

Skutki te tak jedne jak drugie, są tak widoczne, że o nich ani na chwilę wątpić nawet nie można, każdy bowiem przed rozpoczęciem ćwiczeń gimnastycznych, może mierzyć za pomocą siłomierza siłę i wytrzymałość swą mięśniową jako to, objętość swych rąk, nóg, klatki piersiowej i innych części ustroju i przekonać się, jak z każdym niemal tygodniem takowe się zwiększają i rozwijają.

Doktorowie A. Chassagne i E Dally zrobili 16.330 takich pomiarów na 401 podoficerach, kapralach i żołnierzach w szkole wojskowej w Jounville we Francyi. Z czego pokazało się, że po 150-dniowym kursie gimnastyki obwód klatki piersiowéj zwiększył się o 2,51 cmt. u 76 na 100 gimnastyków, a obwód barku o 1,28 ctm. u 82%, przedramienia o 0,57 na 62%, uda o 1,38 na 64%, i przedudzia o 0,82 na 56%.

Powiększenie się to objętu mięśni wywołuje koniecznie wzmożenie się i siły, która:
w podnoszeniu ciężaru wzmogła się o 28 klgr. u 86%
w zginaniu przedramienia prawego o 3,26 u 68%

w zginaniu przedramienia lewego		o 3,02	u 63%
„ ściskaniu ręką prawą	wzmogła się	„ 5,62	„ 76%
„ „ „ lewą	„ „	„ 5,48	„ 68%
„ „ obu rękami	„ „	„ 9,75	„ 81%
„ ucisku wyciągniętym ram:	„ „	„ 2,41	„ 74%
„ noszeniu ciężaru	„ „	„ 11,52	„ 66%
„ rzucaniu	„ „	„ 9,81	„ 65%
„ uderzaniu nogą (kopaniu)	„	„ 10,06	„ 75%*)

Podobnie jak zwiększanie się to objętości mięśni i siły ich pod wpływem ćwiczeń gimnastycznych daje się liczbami oceniać i mierzyć, tak i poprawa zboczeń w narządzie ruchowym a mianowicie w skrzywieniach kości jak stosu kręgowego, rąk, nóg lub innych w niejednakowem rozwijaniu się mięśni w różnych członkach i częściach ciała lub w chorobliwych zesztywnieniach stawów, daje się widzieć i oceniać równie łatwo na pierwszy rzut oka, jeżeli tylko ćwiczenia mięśniowe we właściwy sposób i wedle wskazówek lekarskich wykonywane bywają.

Wszelkie skoślawienia postaci człowieka, jakie fizyczne szczególnie prace zawodowe wywołują powszechnie, w ćwiczeniach gimnastycznych umiejętnie kierowanych, znajdują jedynie skuteczny, zapobiegawczy lub leczniczy środek.

Zakłady tak zwane ortopedyczne t. j. zajmujące się głównie leczeniem skrzywień ciała ludzkiego, a posiłkujące się przeważnie różnego rodzaju ruchami i ćwiczeniami mięśniowemi czynnemi i biernemi (gimnastyka lecznicza) mogą nam przedstawiać niezliczone przykłady i dowody, tego dobroczynnego higienicznego i lekarskiego wpływu gimnastyki na narząd ruchowy.

Skrzywienią jakie szczególnie często natrafiamy u dzieci chorych na krzywicę czyli angielską chorobę, jakoteż na zołzy t. j. skrofuły, mianowicie w okresie rośnięcia, gdy kości ich są jeszcze miękkie i bardzo podatne na wszelki ucisk i ugniatanie, leczyć się dają z szczególną łatwością, usuwając zawczasu nie jedno z przyszłości kalectwo.

Małe zboczenia, i skostnienia ciała za młodu często nie dostrzegane nawet rosną i rozwijają się zwolna niekiedy pod wpływem złych i nieodpowiednich warunków higienicznych i pracy zawodowej w wybitne kalectwa. W zakładach jednak gimnastycznych przy ćwiczeniach, zboczenia takie zawczasu dostrzedz może nadzorujący lekarz lub wprawny i doświadczony nauczyciel, zalecając przeto upośledzonym odpowiednie ćwiczenia, jest w stanie owo złe albo znacznie zmniejszyć albo powstrzymać dalsze się jego rozwijanie lub też zupełnie takowe usunąć.

Gimnastykowanie więc jak widzimy nadając siłę człowiekowi, robi go w całej budowie tęgim, barczystym, a nie tłustym i otyłym. Jestto bowiem wielka różnica, tak pod względem zdrowia jak i rzutkości i lekkości we wszelkiej fizycznej pracy. Człowiek tęgi i barczysty bowiem jest ten, który ma dobrze rozwinięte kości i mięśnie, którego klatka piersiowa jest dobrze rozwinięta a kości i mięśnie grube; gdy przeciwnie, można być człowiekiem tłustym t. j. bardzo otyłym, a mieć kości i mięśnie cienkie i wątłe i nie tylko nie mieć i sił żadnych, ale owszem być bezsilnym i ociężałym do wszelkiej pracy i ruchu. Otyłość bowiem, czyli tak zwana dobra tusza, pochodzi nie od grubości kości i mięśni, ale od wielkiej ilości nagromadzonego tłuszczu w tkance podskórnej.

Gromadzenie się to tłuszczów nadmierne pod skórą bywa zawsze dla zdrowia niekorzystne, robi człowieka bowiem nader ociężałym, łatwo męczącym się i trudnym do ruchów i pracy.

Niekiedy tłuszczenie to przyjmuje wielkie rozmiary i staje się objawem chorobliwym a czasem i niebezpiecznym nawet, jeżeli tłuszcz odkłada się nietylko w warstwach podskórnych, ale osiadać zaczyna i na niektórych trzewiach wewnętrznych jak wątrobie, sercu, nerkach i t. p. co się nazywa stłuszczeniem tych narządów.

Objaw ten tłómaczy się w ten sposób. Materyje tłuste i mączne, które my spożywamy z pokarmami, dostawszy się do krwi naszej, mają przeznaczenie główne być materyjałem palnym w ustroju, dla wytwarzania potrzebnego dlań ciepła, które wywiązuje się jak wiadomo przy oddechaniu płucnem. Otóż wiemy i znamy tę prawdę, że im ogień jest żywszy i większy, tem i paliwo prędzej w niem płonie i przeciwnie. Jeżeli więc człowiek używając dosyć na pożywienie pokarmu, a szczególnie tłuszczów, rzeczy mącznych, cukrów lub napojów alkoholowych, pędzić będzie życie siedzeniowe i mało używać ruchów, wtedy oddechanie t. j. ów ogień będąc powolnym i niedokładnym, nie będzie wstanie zużyć t. j. spalić wszystkiego nagromadzonego materyjału palnego i nadmiar jego odkładać będzie w formie tłuszczu w tkankę podskórną. I oto jest główna przyczyna tycia t. j. tłuszczenia.

Jeżeli o lekkość ruchów, dobre wyglądanie t. j. jędrność ciała i siłę dbać i starać się winniśmy zawsze, ze względów na zdrowie, to przyczyn tłuszczenia i tycia, szczególnie nadmiernego, unikać należy koniecznie. A leży to w naszej mocy, bo nietylko dobór pokarmów używanych przez nas na pożywienie zależy od naszej woli, ale i ruchem t. j. ćwiczeniami mięśniowemi czyli gimnastyką wywołując silniejsze i dokładniejsze oddechanie i krążenie krwi, możemy nadmiar istot tłuszczorodnych we krwi spalić, t. j. większą ilość wytworzyć w ustroju ciepła, a nie dozwolić odkładać się im w formie tłuszczu pod skórą.

Dowiedzionem i wiadomem jest wszystkim, że ludzie pozostający nawet w dobrych warunkach higienicznych, dobrze odżywiani, ale pędzący życie głównie bezczynne i siedzeniowe, najczęściej podlegają nadmiernemu tyciu, gdy przeciwnie ludzie pracy prowadzący życie czynne, ruchliwe lub gimnastykujący się, rzadko kiedy przychodzą do otyłości. Wiemy przecie i to, że zwierzęta tuczone i trzymane ciągle w stajniach i oborach, nierównie prędzej także tyją niż paszone na łąkach i używane do pracy.

Doświadczenia bardzo dokładnie robione w zakładach gimnastycznych szkolnych jakoteż wojskowych przekonały, że waga czyli ciężar ludzi gimnastykujących się zmniejsza się zawsze w stosunku większego lub mniejszego wysilania się przy ćwiczeniach, a to głównie skutkiem zużywania się właśnie tłuszczu i tkanki komórkowej, ale zwiększa się za to tu zawsze i stanowczo obwód ich klatek piersiowych jako też kończyn górnych i dolnych, których mięśnie i więzadła znacznie się przez ćwiczenia rozwijając grubieją, zkąd wynika zwięk-

*) In fluence precise de la Gymnastique etc. Paris 1881.

szenie się siły ustroju w ogóle, jakoteż energii czynnościowej różnych narządów.

Zmniejszanie się to wagi gimnastyków powstające głównie skutkiem utraty t. j. zużywania się ich tłuszczu ustrojowego a polepszanie się oddechanie i rozwijania się mięśni czyni ich nie tylko silniejszymi ale i lekkiemi i wytrzymałymi w pracy a są to przymioty nader cenne dla każdego człowieka.

Doktorowie A. Chassagne i E. Dally wyżej już wspominani robiąc doświadczneia w szkole gimnastycznej wojskowej w Joinville, przekonali się, że na $^2/_3$ gjmnastyków w ciągu pięciu miesięcy, straciło około 1,359 Klgr. na wadze.

Panowie ci przekonali się, że rekruci świeżo przybyli jeszcze nie przyzwyczajeni do służby wojskowej, gimnastykując się bywają w ogóle daleko wrażliwsi od żołnierzy służbę pułkową już dłużej pełniących t. j. że więcej zanim nawykną do nowego życia, przez ćwiczenia mięśniowe tracą na wadze niżeli ci ostatni.

I tak wedle nich na 100, nowozaciężnych rekrutów gimnastykujących się, 63 straciło na wadze, wtedy gdy na tę samą ilość t. j. na 100 pędzących zwykłe życie wojskowe (w pułku) tylko 22 zmniejszyło swą wagę. Natomiast między tymi ostatniemi (wojskowymi) 76 na 100 powiększyło wagę swą o 3,452 klgr., wtedy gdy z gimnastykujących się rekrutów tylko 34 na 100 na wadze zyskało o 1,142 kgr.

Wyższość jednak gimnastykujących się rekrutów nad żołnierzami w pułku prowadzącymi życie, wykazała się w tem, że o 16 z nich więcej na 100 zwiększyło sobie obwód klatki piersiowej, a 7 na 100 objętość kończyn górnych. Zkąd przychodzą oni do wniosku „że gimnastyka więcej zdolną jest do lepszego rozwijania fizycznego zołnierzy aniżeli życie wojskowe w całem tego słowa znaczeniu".

W końcu dodać tu musimy odnośnie do owej zmiany wagi ciała gimnastykujących się ludzi, że to zmniejszanie się w zwykłych zakładach gimnastycznych i szkolnych, nie dochodzi nigdy do takiego stopnia, jak w szkole gimnastycznej wojskowej w Joinville, gdzie rekruci po 9—10 godzin dziennie spędzają tam na ćwiczeniach gimnastycznych.

(D. c. n.)

Praca zawodowa i ćwiczenia cielesne

przez

Dra Bogdana Jarnatowskiego.

Możnaby sądząc powierzchownie twierdzić, że praca sama przez się jest ćwiczeniem cielesnem, że praca mianowicie cielesna, jako wyraz natężenia sił ustroju ludzkiego, uzbytecznia wszelkie inne ćwiczenia cielesne. Ze stanowiska wszakże higienicznego, byłoby to twierdzenie mylnem. Higiena ma zadanie zapobiegać chorobom, przewidywać je, poznawać szkodliwe na ustrój ludzki wpływy i nakazywać środki mające udaremnić te wpływy i naprawić ich skutki. Praca zaś zawodowa wywiera wpływ niekorzystny na zdrowie, wpływ tem szkodliwszy, im ta jest usilniejszą i jednostajniejszą. W tem się więc różni praca zawodowa od higienicznego ćwiczenia cielesnego, że pierwsza szkodzi zdrowiu, drugie utrzymuje je, że pierwsza niszczy ciało, drugie rozwija je, że drugie ma zadanie to naprawić, co pierwsza złego zdziałała. Wykazać, o ile zawarte w ostatnich słowach twierdzenie jest prawdziwem, będzie staraniem naszem i treścią następnych wierszy.

Pracą nazywamy w szerszem znaczeniu każdą przemianę materyi; gdziekolwiek ciało którebądź się zmieni, czy ono się zamieni w inne, czy ono urośnie lub czy go ubędzie, czy wreszcie miejsca swojego ustąpi innemu ciału, wszędzie odbywa się pewna praca. Świat zaś cały w wiecznej, ustawicznej znajduje się przemianie wszystkich swoich części; wszędzie więc i wiecznie istnieje praca. Nie spostrzeżemy może jej od razu, zdawać się nam może ona jak kamień spoczywający niezmienną, jak słońce na niebie wiecznie też same, a jednak i u nich wyśledził umysł ludzki ciągłą pracą, ciągłą zmianę, ciągły ruch. Dla zmysłów naszych dostrzegalną jest praca tylko w ruchach, gdzie ruch tam praca, praca to ruch.

Gdziekolwiek ruch jaki się objawia, tam przynajmniej dwa ciała się poruszają; jedno z nich jest poruszanem, drugie poruszającem. Tak samo praca jest dwojaką; nazywamy pracą nietylko to, co zmiany doznało, co zostało upracowanem, ale i to, co zmianę i ruch wykonało, co pracowało. Jest więc praca albo przedmiotową albo podmiotową. Nas tu zajmować będzie tylko praca podmiotowa, praca ciała poruszającego, praca pracownika.

Mówiliśmy powyżej, że praca to ruch, I praca podmiotowa jest ruchem i uzmysławia się w ruchach. Praca i ruch nie są jednak jedno i to samo, wprawdzie każda praca jest ruchem, ale nie każdy ruch jest pracą. Ruch nazywamy tylko wtenczas pracą, jeźli się odbywa z celowością, z namysłem, z obliczeniem. Z tej też przyczyny praca tylko przez człowieka wykonaną być może, tylko ruchy człowieka zasłużyć mogą na nazwę pracy, tylko człowiek zdolny do pracy. Mówimy wprawdzie także o pracy konia, wołu i innych zwierząt domowych, domyślamy się jednak, że ruchy tych zwierząt, gdy je nazywamy pracą, odbywają się pod kierownictwem umysłu ludzkiego. Podobnie i silnie wykonywają pracę, ale pod dozorem i za wolą człowieka.

Praca człowieka jest albo cielesną albo umysłową, obie są ruchami ciała, pierwsza potrzebuje ruchów mięśni, druga ruchów istoty mózgowej. Właściwie jednak obie prace ściśle ze sobą się łączą. Ponieważ praca jest ruchem z namysłem wykonanym, jak już wyżej mówiliśmy, przeto musi każda praca, zatem i cielesna, być umysłową; umysłowa zaś praca, chcąca dla zmysłów być przystępną, wymaga ruchów mięśniowych, zatem pracy cielesnej. Robotnik fabryczny dźwigający ciężary, lubo najprostszą wykonywa pracę cielesną, posługuje się pracą swojego rozumu chcąc korzystać z doświadczenia dawniejszego ułatwiającego mu robotę. Uczony zaś nauczyciel potrzebuje ruchów języka i warg, aby swojej pracy umysłowej, swoich wiadomości udzielić uczniom, albo ruchów palcy, aby je spisać. Lubo więc podział pracy na cielesną i umysłową nie jest dość ścisłym, jednak jest praktycznym, ułatwia pogląd, a postanawia się wedle przewagi ruchów mięśniowych nad mózgowemi lub odwrotnie.

*

Pierwsi ludzie w rozwoju swoim ustrojowym zbliżeni jeszcze do zwierząt, posługiwali się przeważnie pracą cielesną, przywłaszczając sobie przywilej pracy umysłowej, kierowniczej jako godniejszej istoty ludzkiej. Toć droga od pracy cielesnej do umysłowej prowadząca, to droga postępu ducha ludzkiego, nie tylko całego społeczeństwa w ogóle, ale i każdego osobnika. Dążeniem przecież każdego pracownika jest prócz utrzymania codziennego ułożenie takich zasobów, któreby mu w późniejszym czasie umożebniły zwolnienie z uciążliwej pracy cielesnej lub umysłowej. Dążenie to nie wyklucza bynajmniej pracy z rzędu obowiązków koniecznych rodzaju ludzkiego, nie poniża pracy jako niezgodnej istoty człowieka, ono protestuje tylko przeciw uciążliwości pracy zbytniej. Praca jako taka jest pod względem zdrowotnym dla człowieka konieczną. Jak ruch jest podstawą bytu całego ustroju światowego, tak człowiek wymaga ruchu samowiednego t. j. pracy. Uciążliwą staje się praca dopiero, gdy jest jednostajną i nużącą. Brak ruchu czyli spoczynek zbytni, równie szkodliwym jest dla żywotności ciała, jak zbytek pracy. Najpożądańszą dla zdrowia jest stósowna przemiana pracy i odpoczynku.

Zobaczymy, dla czego. Ruch mięśniowy ma zadanie zbliżenia do siebie dwóch kości i wykonywa to zbliżenie przez kurczenie się włókien mięśniowych; mięsień kurcząc się staje się krótszym a grubszym. Zmiana ta objętości mięśnia ma i musi mieć wpływ na krążenie krwi w żyłach i tętnicach tegoż mięśnia. Tętnice doprowadzają mięśniowi z krwią części pożywnych i ożywczych mianowicie tlenu, żyły zaś odprowadzają z mięśnia części spotrzebowane i tłumiące żywotność jego, a temi są przedewszystkiem kwas węglowy i kwas mleczny. Mięsień tedy, który za często i długo jest czynnym, sprawia kurczeniem się taki ucisk na swoje naczynia krwonośne, że ani tlen w potrzebnej ilości nie ma przystępu do niego, ani kwas węglowy dość szybko z niego usunąć się nie może. Przepełnienie zaś mięśnia kwasem węglowym przy braku tlenu, ubezwładnia i mięsień sam i jego nerw do dalszej czynności i mówimy wtenczas, że się zmęczył. Prawidłowy stan i czynność mięśnia wracają dopiero po odpoczęciu t. j. po wyrównaniu dopływu tlenu i odpływu kwasu węglowego.

Tak samo i praca umysłowa potrzebuje odpoczynku, gdyż i mózg się zmęczy trapiony ciągle temi samemi wrażeniami. Mózg prócz we śnie ciągle jest czynnym, ale wciąż nowych wymaga wrażeń, świeżych bodźców. Tak wielka ilość nowych, jak jednostajność tych samych wrażeń są wstanie znużyć układ nerwowy i przez ubytek istoty nerwowej, ubezwładnić. Czem dla mięśni był spoczynek, tem dla mózgu jest sen, podczas którego odbywa się naprawa zużytych części mózgowych.

(D. c. n.)

Wycieczka do Pragi.

Znajdujemy się obecnie w chwili, gdzie wszelkie pisma tak polskie jak i czeskie, podnoszą obustronną dążność obu narodów słowiańskich w celu bliższego zetknięcia się i zbratania ze sobą. Słusznie wyraził się Dr. Mirosław Tyrsz, naczelnik Tow. gimn. „Sokol“ w Pradze: „że nie ma dwóch narodów, bardziej do siebie zbliżonych i mających niejako obowiązek bratania się, jak Polska i Czechy, bowiem tak pod względem historycznej przeszłości, jak i pod względem pokrewieństwa języka i ducha, niema może między żadnymi narodami, tak ścisłego łącznika i węzła“. Od pewnego czasu już objawiały się wzajemne sympatyje obu narodów li tylko pisemnie, a dopiero od zjazdu lekarzy i przyrodników w Krakowie, zaczynają takowe de facto wchodzić w życie. Wiadomo naszym czytelnikom z codziennych dzienników, jak Czesi zostali przyjęci w Krakowie, zapewne więc niejednego zaciekawi jak też Polacy, członkowie lwowskiego Tow. gimn. „Sokół“, jako goście zwiedzający zakłady gimnastyczne w Pradze zostali tam przyjęci. Byłoby szkodą, gdybyśmy tej sprawie choć słów kilka tu nie poświęcili, przyjęcie bowiem i uznanie oddawane im, nie odnosiły się do ich osób, ale raczej do tego że byli Polakami. Wypowiadamy otwarcie, żeśmy poniekąd z pewnem uprzedzeniem do Pragi jechali. Dopiero przyjechawszy tam co innego zobaczyliśmy. Nie spodziewaliśmy się nigdy podobnego przyjęcia, jakiegośmy doznali, bo nas właściwie nie tylko pobratymcze Towarzystwo gimn „Sokol“ w Pradze, ale i społeczeństwo czeskie serdecznie przyjmowało. Gdziekolwiek bądź polska nasza mowa zabrzmiała, wywoływała zaraz na licach przytomnych Czechów niekłamaną radość i zadowolenie; a każdy niemal wciskał się siłą między nas, by tylko usłyszeć polską mowę i uścisnąć dłoń polską. Cały czas pobytu naszego w Pradze był ciągiem owacyj dla Polski i Polaków, wszędzie gdzieśmy się tylko pokazali, słyszeliśmy szczere okrzyki: „Slava Polsku! slava Polakom!“ Czuliśmy się więc między niemi, nie jak pomiędzy obcymi, lecz jak w gronie dobrze znajomych serdecznych przyjaciół, jak pomiędzy braćmi. Dlatego też niezatartym piętnem wryły się w umysły nasze wrażenia odniesione w Pradze. Różnica języków nie przedstawiała nam żadnej trudności, bośmy się wybornie rozumieli, nie posiłkując się wcale obcą nam mową.

Lecz przejdźmy do wrażeń, jakieśmy z tej wycieczki odnieśli. Zaczniemy od mieszkańców, bo ci są duszą ziemi. Czesi reprezentują doskonały typ słowiański, słuszni, dobrze zbudowani, ze szeroko sklepioną piersią, po większej części blondyni z ściągłą twarzą, przystojni. Otwarci, serdeczni, braterscy dla swoich ale całą mocą swej duszy nienawidzą swych wrogów. Towarzystwa są u nich silnie rozwinięte. Czytelnia akademicka n. p. (czeska) liczy 1100 członków ze wszystkich wydziałów wszechnicy i techniki. Życie narodowe bije u nich silnem tętnem, a w każdym kroku, w każdej czynności, pojedyńczej jednostki przebija się niekłamana miłość ku ojczyźnie, a nienawiść ku wrogom.

Naród czeski cały niemal jest nastroju demokratycznego, szlachty swej bowiem nie posiada, tę bowiem na małym rynku w pień swojego czasu wycięto. Isnieje tylko pseudoszlachta z obcego żywiołu, która kroczy wbrew prądom narodowym. Własną swą mrówczą pracą i mocą inteligencyi doszli Czesi do tego, iż obecnie z małymi wyjątkami, cały handel, cały przemysł znajduje się prawie w ich ręku. Ziemię piędź po piędzi, wywalczają sobie jakoteż prawa i stanowiska. Najlepszym dowodem tego jest miasto Praga, w którem do

niedawna jeszcze rozwielmożniały się na dobre obce żywioły, a obecnie na 250.000 mieszkańców, 80% jest czeskiej, 20% obcej narodowości. Nawet synowie Izraela, nie mają tam wiele pola popisu i zupełnie cicho i skromnie się zachowują.

Miasto Praga, co się tyczy piękności swego położenia i okazałych gmachów zasługuje rzeczywiście na miano Złotej Pragi i nie zadaje kłamu wypowiedzeniu, że co do piękna jest czwartem z rzędu miastem w Europie. Pod względem historycznych pamiątek może miasto to nawet flegmatycznego Anglika wzruszyć i pobudzić krew jego do szybszego krążenia. Co krok, to pamiątki drogie narodowi. Z uwagą przeto przysłuchiwaliśmy się wymownym słowom Dr. Tyrsza, który wraz z gronem nauczycielskim „Sokoła“ pragskiego oprowadzał nas po mieście. Hradszyn, czyli królewski dwór, tak położeniem jak i historyją uprzytomniał nam drogi Wawel, Wełtawa naszą ukochaną Wisłę.

Ze wszystkich atoli gmachów nowszych zajęły nas najbardziej budynki szkolne, prawdziwe pałace, które pod względem urządzenia, przestronności i zewnętrznej architektonicznej piękności, mogą śmiało służyć nam za wzory. Przy wszystkich szkołach tak rządowych, krajowych jakoteż i miejskich są obszerne w należyte przybory i przyrządy opatrzone, sale gimnastyczne i to osobne dla uczniów, osobne dla uczennic. (Obszerniejszy opis podamy w sprawozdaniu technicznem). Krótko mówiąc przekonaliśmy się naocznie, że z żadną miejską szkołą pragską, nie mogą się równać nasze lwowskie szkoły, a co do okazałości i obszaru, chyba tylko jeden gmach nasz politechniczny mógłby z niemi rywalizować. Tak to gmina miasta Pragi wypełnia swe szczytne zadanie pod względem szkolnictwa. Zaprowadzenie, zaś prześlicznych sal gimnastycznych po wszystkich szkołach miejskich, jest zasługą Dr. Tom. Czernego, wiceprezydenta miasta, a prezesa „Sokoła“ pragskiego.

Przejrzeliśmy jak to mówią „od stóp aż do głów“ teatr narodowy, przyczem ciceronem naszym był serdeczny nauczyciel „Sokoła“ pragskiego, inżynier Wilchelm Fiala. Uprzytomniając sobie przepyszne dzieło architektury, malowideł, rzeźb i t. d., tem bardziej uczuwamy niepowetowaną stratę, jaką srogi żywioł wyrządził narodowi czeskiemu. (D. c. n.)

KORESPONDENCYE.

Drohobycz d. 22. Listopada 1881.

Wołania o zaprowadzenie obowiązkowe nauki gimnastyki po szkołach, jako jedynego środka przeciwko przeciążaniu młodzieży naukami, dochodzą nas ze wszystkich zakątków kraju naszego, a wyrazem ich są uchwały Rad miejskich, ułatwiające urządzaniem sal odpowiednich i stosownych kredytów wprowadzenie do szkół nauki gimnastyki, jakto miało np. miejsce w Kołomyji, o czem korespondent tamtejszy doniósł do „Gazety Narodowej“ (Nr. 263. z dnia 18. listopada 1881).

To też troskliwy i o stan zdrowotny młodzieży podwładnego mu zakładu, wyjednał tutejszy dyrektor gimnazyjalny Wny W. Biesiadzki po usilnych staraniach pozwolenie Wysokiej Rady szkolnej krajowej, która reskryptem z dnia 17. września 1881 l. 9243 asygnowała stosowny kredyt na naukę gimnastyki i w ten sposób umożliwiła, że od 1. października b. r. weszła nauka gimnastyki w tutejszem gimnazyjum realnem w życie, która od roku 186* uprawnianą nie była.

Zaraz w pierwszej chwili zapisało się 168 uczniów, których podzielono na 4 oddziały bez różnicy słabszego i silniejszego, a to z tej przyczyny, że wszyscy bez wyjątku jako pierwszy raz zaczynający ćwiczenia gimnastyczne, jedne i te same ćwiczenia wspólne we wszystkich oddziałach wykonywają.

Według rozporządzenia Wys. Rady szkolnej kraj. ćwiczenia odbywają się według ułożonego i zatwierdzającego planu nauki 4 godziny tygodniowo t. j. w poniedziałki, wtorki, środy i piątki od godziny 4 do 5 po południu, zawsze pod nadzorem jednego z profesorów gimnazyjalnych.

Jak wszędzie, tak też i tutaj w Drohobyczu daje się czuć brak odpowiedniej sali gimnastycznej, a obecnie podczas kursu zimowego nawet brak i boiska gimnastycznego, dlatego ćwiczenia gimnastyczne odbywają się na kurytarzu i w izbie szkolnej.

Ponieważ na razie nie było żadnych przyborów i przyrządów gimnastycznych, dlatego w miesiącu październiku ograniczano się na ćwiczeniach wspólnych, od listopada zaś odbywają się ćwiczenia gimnastyczne z przyborami dzięki troskliwości i staranności Wgo p. dyrektorora, za sprawienie najniezbędniejszych przyborów i przyrządów gimnastycznych, przezco umożliwiono, że pół godziny ćwiczą się uczniowie na przyrządach i z przyborami, a pół godziny trwają ćwiczenia wspólne.

Oby za przykładem gimnazyjum drohobyckiego nauka gimnastyki i w innych gimnazyjach znalazła chętnych sprzymierzeńców!

B. Stojałowki.

Poznań Listopad 1881.

W Poznańskiem gimnastyką prócz w szkołach i w służbie wojskowej wcale się nie zajmują.

Niemcy wprawdzie mają tu swój „Turnverein“ ale znaków życia jego tu wcale niewidać, chyba przy patryjotycznych uroczystościach, jak n. p. w dniu urodzin królewskich lub przy obchodzie uroczystości Sedańskiej.

Polacy gimnastykę tu zupełnie zaniedbują, po wysłużeniu w wojsku lat przepisanych.

Płeć piękna zaś po tak zwanych pensyjach t. j. szkołach prywatnych się kształcąca, ogranicza ruch cielesny tylko do przechadzki raz lub dwa razy na tydzień. Dlatego prawie wszystkie uczennice tychże pensyj, w których nawiasowo powiedziawszy, zbyt wiele dziewczęta męczą naukami, raz dla konkurencyi z innemi polskiemi zakładami naukowemi, drugi raz aby znów sprostać wymaganiom przy popisach przez rząd niemiecki, mianowicie w języku niemieckim stawianym, chorują na niedokrewność i wynikające z niej nerwowe choroby. Gdyby się zabiegom energicznych propagatorów gimnastyki udało też w Poznaniu stworzyć Stowarzyszenie gimnastyczne polskie, byłoby rzeczą bardzo pożądaną.

W szkołach pruskich rząd dość energicznie pilnuje nauki gimnastyki. Nie tylko że każda szkoła wyższa

gimnazyja i szkoły realne posiadają swoje zakłady gimnastyczne, ale i szkoły elementarne mają także swoje osobne „turnieje“. Tym sposobem Poznań ma trzy zakłady gimnastyczne, dość kosztownie urządzone. Nie tylko że nauczyciele umyślnie w gimnastyce wykształceni zarządzają t. z. turniejami, ale i z Berlina raz po raz puszcza się wyższy nauczyciel gimnastyki na kontrolowanie nauki w tych zakładach. I tak niedawno temu objeżdżał W. Księstwo nasze, niejaki p. prof. Dr. Euler i miał być bardzo zadowolony z postępu uczniów w gimnastyce.

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“.

Sprawozdanie z czynności Wydziału Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ we Lwowie za czas od 1. listopada 1880. do 31. października 1881. odczytane na zwyczajnem walnem zgromadzeniu Towarzystwa gimn. „Sokół“ we Lwowie dnia 18. listopada 1881. (w skróceniu).

Z końcem października r. z. liczyło Towarzystwo 214 członków, a to: 14 założycieli; 120 wspierających, 80 czynnych.

Do tej liczby przybyło członków zwyczajnych 76, wystąpiło 10, a 30 musieliśmy wykreślić z powodu kilkuletniej zaległości, 2 zaś nader zasłużonych członków ubyło wskutek śmierci, którzy należeli od samego zawiązania się Towarzystwa, a mianowicie: ś. p. Kornel Krzeczunowicz i długoletni rewident naszego Towarzystwa ś. p. Szymon Krawczykiewicz, któremu w uznaniu jego zasług około dobra Towarzystwa, złożyliśmy wieniec na grobie.

Przez ubycie tych członków poniosło towarzystwo nasze bolesną stratę, wnoszę przeto, aby szanowne zgromadzenie przez powstanie uczciło ich pamięć.

Z końcem października 1881. liczymy

założycieli	. .	13
wspierających	.	153
zwyczajnych	. .	92
Razem	. .	258 członków.

Dla zwyczajnych członków w ubiegłym roku było przeznaczonych tygodniowo dla ćwiczeń godzin sześć, a mianowicie od 7 do 8. i od 8. do 9. godziny wieczorem w poniedziałki, środy i piątki a ilość ćwiczących przedstawia się następująco:

w miesiącu	listopadzie	r. z.	70	w	6	zastępach
„	„ grudniu	„	64	„	6	„
„	„ styczniu	b. r.	68	„	6	„
„	„ lutym	„	68	„	6	„
„	„ marcu	„	84	„	6	„
„	„ kwietniu	„	33	„	3	„
„	„ maju	„	61	„	6	„
„	„ czerwcu	„	65	„	6	„
„	„ lipcu	„	45	„	5	„
„	„ sierpniu	„	35	„	3	„
„	„ wrześniu	„	84	„	7	„
„	„ październiku	„	76	„	7	„
	Razem		753			

Przeciętnie zatem brało udział w ćwiczeniach 63. Najwięcej członków przybywało na jednę godzinę 68 najmniej 30.

Widzimy zatem, że Towarzystwo dąży stałym krokiem do rozwoju, co jest nader radośnym dla nas objawem.

Ćwiczenia odbywały się wedle poprzód ułożonego planu na 12 tygodni, a to w ten sposób, że najpierw przez pół godziny odbywały się ćwiczenia wspólne, dalsze pół godziny poświęcano ćwiczeniom zastępowym z jedną zmianą. Pod względem wieku członkowie biorący udział w ćwiczeniach byli od 18 do 45 lat mający.

Oprócz ćwiczeń gimnastycznych nastręczało towarzystwo nasze członkom wiele przyjemności dla rozrywek i zabaw, leżących w zakresie działalności naszego towarzystwa.

Z prawdziwą chlubą podnieść musimy, że towarzystwo nasze może jest jedynem, w którym życie towarzyskie krzewi się stale i coraz szerszym udziela się kołom. Towarzyskie wycieczki urządzane przez członków w okolice miasta, jakoteż wycieczka piechotą ze Złoczowa do Podhorzec, przedsięwzięta przez 19 członków, zostawiła miłe wspomnienie u uczestkików, jak niemniej i wycieczki do Gródka, Czerlan i Lubienia. Urządzony wieczorek na Sylwestra staraniem komitetu zabawowego, zostanie miłą pamiątką w gronie członków. Niemniej wspomnieć musimy tu o wspólnem łamaniu się opłatkiem i dzieleniu się święconem jajem, zwyczajem naszych przodków.

Strzelarie do tarczy ze sztućców, pistoletów systemu Floberta odbywało się w jesiennej i zimowej porze, w każdą niedzielę i święta popołudniu.

Komitet zabawowy urządził strzelanie do tarczy o nagrody, w którem znaczna ilość członków udział wzięła. Pierwszą nagrodę otrzymał członek pan Władysław Sanocki, drugą p. Franciszek Kościuk.

C. k. jeneralna komenda udzieliła towarzystwu naszemu 6 wolnych kart do swej pływalni, za co Jej należne dzięki składamy.

Stan szkoły towarzystwa naszego przedstawia się następująco: w pierwszem półroczu 1880/1 pobierało naukę gimnastyki

z gimnazyjum	I	185
„	II	230
„	III (Franc. Józefa)	18
„	IV	320
ze szkoły przemysłowej	. . .	80
	Razem . . .	841

zaś w drugiem półroczu 1880/1:

z gimnazyjum	I	151
„	II	192
„	III	16
„	IV	284
ze szkoły przemysłowej	. . .	82
	Razem . . .	726 uczniów.

Godziny nauki codziennie były od 4—6, nadto we wtorki, czwartki i soboty od 7—8 wieczorem dla szkoły przemysłowej.

Przed rozpoczęciem roku szkolnego odbywały się oględziny lekarskie uczniów, których dokonywał Dr. Tadeusz Żuliński.

Ćwiczenia uczniów odbywały się również wedle planu ułożonego na każde półrocze. W pierwszej półgodzinie odbywały się ćwiczenia wolne, w drugiej zaś ćwiczenia na przyrządach

Nadzór wykonywali członkowie Wydziaiu wedle porządku alfabetycznego i nauczyciele dotyczącego gimnazyjum.

W obec wielkiej liczby uczniów nie podobnem było ze wszystkiemi przedsiębrać popisu dla braku odpowiedniego miejsca zmuszeni więc byliśmy ten popis odbyć dnia 25. czerwca b. r. w sali tow. tylko z 150 uczniami, a to z uwzględnieniem lat od najmłodszych aż do najstarszych.

Według przedłożonych i sprawdzonych rachunków wynosiły przychody towarzystwa za czas od 1. listopada 1880. do 31. października b. r. kwotę 4144 zł. 16 ct. zaś wydatki 4132 zł. 16 ct.

Główne dochody towarzystwa stanowiły subwencyja Wysokiego Sejmu zł. 750, subwencyja Prześwietnej Reprezentacyi miasta Lwowa 600 zł. i jednorazowy dar galic. kasy oszczędności 100 złr. Za tę ofiarność składamy niniejszem Wysokiemu Sejmowi, Prześwietnemu Wydziałowi krajowemu, Prześwietnej Reprezentacyi miasta Lwowa i Świetnej galic. kasie oszczędności należne podziękowanie.

Główne wydatki stanowiły, płace nauczycieli, urzędnika i woźnego 1740 zł. i czynsz za lokal 450 zł. Inwentarz Towarzystwa przedstawia wartość 1002 zł. 82 cent. Fundusz budowy sali wynosi 6213 zł. 27 ct.

Wydział odbył w ciągu roku 10 posiedzeń. W myśl uchwały poprzedniego walnego zgromadzenia wprowadzono w życie z dniem 1. kwietnia b r. czasopismo miesięczne i nadano mu nazwę: „Przewodnik gimnastyczny“, organ towarzystwa gimnastycznego „Sokół“. Pisma tego mamy dotąd 8 numerów a liczba prenumeratorów wynosi 260.

Uwzględniając tę okoliczność, że w kraju naszym jest bardzo mało nauczycieli uzdolnionych do udzielania nauki gimnastyki, i że i ta mała liczba, tylko zawdzięcza swe uzdolnienie naszemu towarzystwu, uchwalił i zaprowadził Wydział kurs teoretyczno-praktyczny, dla chcących się kształcić na nauczycieli gimnastyki, po dwie godziny tygodniowo, w których teoryja higieniczno-racyjonalnej gimnastyki wykładaną i praktycznemi zastosowywaniami objaśnianą bywa, a mianowicie w poniedziałki i soboty od 6—7 godziny wieczorem.

Aby o ile możności uczynić kurs ten przystępnym i dla niezamożnych uchwalono opłatę w kwocie nader małej bo 3 zł. wynoszącej rocznie.

Uchwalono budżet towarzystwa na rok ubiegły, który też w wydatkach przekroczonym nie został.

Wypracowano i uchwalono instrukcyję dla nauczycieli gimnastyki i rozdano nauczycielom do ścisłego przestrzegania. W myśl tej instrukcyi zawiązało się pod przewodnictwem kierującego nauczyciela „grono nauczycielskie“ mające na celu wspólne i wzajemne kształcenie się na polu gimnastyki, do którego grona przystąpili także uczęszczający na kurs teoretyczno-praktyczny.

W ciągu z. r. załatwiliśmy 105 referatów, a umieszczane w tutejszych dziennikach liczne ogłoszenia, świadczą wymownie jak tutejsze dziennikarstwo usiłowania nasze gorliwie popiera, za co składamy mu jak najgorętsze podziękowanie.

Idąc w ślad za dążnościami poprzedniego Wydziału poczyniliśmy starania u Prześwietnej Reprezentacyi miejskiej o bezpłatne udzielenie nam gruntu pod budowę zakładu gimnastycznego, a Prześwietna Rada miejska jednogłośnemi uchwałami z dnia 8. i 21. lipca 1881. odstąpiła nam grunt przy ulicy Ślusarskiej i Zimorowicza w objętości 150½□°.

Jestto nowy dowód z jaką troskliwością Prześwietna Reprezentacyja miejska opiekuje się dobrem naszego towarzystwa, za co składamy Jej nasze najgorętsze podziękowanie.

Streściwszy czynności nasze, składamy Panom mandaty żywiąc niepłonną nadzieję, że skoro Panowie wesprą gorliwie usiłowania nowego Wydziału, usłyszymy w następnym roku sprawozdanie z czynności nowego Wydziału we własnej już sali, z naszej zaś strony kładziemy Panom na serce jak najgorętsze popieranie usiłowań nowego Wydziału, gdyż ten rok będzie może najważniejszym w historyi naszego Towarzystwa, bo stworzy stałą podporę jego istnienia.

Zwyczajne walne zgromadzenie towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ odbyło się z d. 18. Listopada 1881. r. którego protokół brzmi jak następuje:

Skonstatowawszy potrzebny komplet w liczbie 42 członków, zastępca prezesa Dr. T. Zuliński otwiera Walne Zgromadzenie o godz. 7. wieczorem.

Po odczytaniu i przyjęciu protokołów z ostatniego zwyczajnego walnego zgromadzenia z r. 1880. i nadzwyczajnego z d. 2. Października 1881., odczytuje p. wice-dyrektor Targoński sprawozdanie z czynności towarzystwa za r. 1881, ktoae walne zgromadzenie przyjmuje bez zmiany do wiadomości.

Następują z kolei wnioski Wydziału 1) Paragraf 3. regulaminu walnego zgromadzenia ma odtąd brzmieć: Wszystkie wnioski mające przyjść pod obrady walnego zgromadzenia, powinny być na 14 dni przedtem przedłożone Wydziałowi i opatrzone być mają podpisami 10 popierających członków. Referent p. Targoński. 2) Do wkładki miesięcznej w kwocie 1 zł. będą odtąd wszyscy członkowie zwyczajni dopłacać jeszcze po 10 ct. tytułem prenumeraty na „Przewodeik gimnastyczny“ Referent p. Targoński. Pierwszy wniosek uchwala walne zgromadzenie bez dyskusyi. Co do drugiego powstała kwestyja: czy członkowie nie biorący chwilowo (przez miesiąc lub 2 miesięcy) udziału w ćwiczeniach gimnastycznych i uiszczający wskutek tego za ten czas tylko wkładkę członków nadzwyczajnych t. j. 25 ct. miesięcznie, mają być objęci tą uchwałą. Zgromadzenie zgadza się na wyjaśnienie p. Durskiego, iż wedle statutów takowi panowie, członkami zwyczajnymi być nie przestają, pociągając ich przeto także do obowiązku prenumeraty, uchwala drugi wniosek Wydziału w całości.

Z kolei przychodzi na porządek dzienny wybór nowego zarządu. Pp. Leon Krobicki i Chomiński żądają otwarcia dyskusyi nad kandydatami; p. Fr. Papée zaś zawieszenia posiedzenia na kwandrans celem porozumienia się. Po przyjęciu ostatniego wniosku, przewodniczący zawiesza posiedzenie na kwandrans, poczem członkowie oddają kartki wyborcze.

Głosujących było 42, absolutną większość stanowi więc 22. Do skrutynium zaprasza przewodniczący Pp. Langa, Lewandowskiego i Krobickiego Leona. Wybrani zostali: Prezesem: Jan Dobrzański Wiceprezesem: Dr. T. Żuliński. Do Wydziału: Abl Teofil, Dajewski Mieczysław, Lang Justyn Lewandowski, Papée Bolesław, Dr. Papée Fryderyk, Richtmann Zygmunt, Ryszkowski Seweryn, Targoński Paulin, Dr Tarnawiecki Apollinary, Warteresiewicz Michał. Zastępcami Wydziałowych: Janikowski, Kostkiewicz, Krobicki Leon, Mochnacki Edward. Rewidentami: Simon Edward i Tarnawiecki jednogłośnie.

Ponieważ p. Strohmenger otrzymał tylko 21 głosów do Wydziału a p. Lewakowski 19, przeto nastąpiło ściślejsze głosowanie co do tych dwóch kandydatów, w którem większość zgromadzonych przez podniesienie rąk oświadcza się za p. Strohmengerem.

Przystąpiono w końcu do ostatniego punktu porządku dziennego t. j. do wniosków członków. P. Maciej Krobicki wystąpił przeciw uchwalonemu powyżej ad 1) wnioskowi Wydziału, żądając unieważnienia powziętej uchwały walnego zgromadzenia. Przed rozpoczęciem jednak dyskusyi zabrakło kompletu, przeto p. przewodniczący zamknął zgromadzenie o godzinie 9. wieczorem.

Nadzwyczajne walne zgromadzenie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ we Lwowie odbędzie się w piątek dnia 23. grudnia 1881. r. o godzinie 6. wieczorem w sali towarzystwa pod l. 7. przy ulicy Kurkowej, na które Wydział szanownych P. T. Członków jak najuprzejmiej zaprasza.

Na porządku dziennym:

1. Odczytanie protokołu z ostatniego zwyczajnego walnego zgromadzenia.
2. Wnioski Członków.

Z Wydziału Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“.
We Lwowie dnia 2. grudnia 1881.

Dyrekcyja Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ zaprasza szanownych P. T. Członków Towarzystwa na wspólne łamanie się opłatkiem na dzień 23. grudnia 1881. godzinę 8. w wieczór do sali Towarzystwa pod l. 7. przy ulicy Kurkowej.

KRONIKA.

Na zakupienie przyrządów gimnastycznych do sali gimnazyalnej w Kołomyi jak donosi korespondent do „Gazety narodowej“, Rada miejsca tamtejsza na posiedzeniu w d. 20. z. m. uchwaliła wyasygnować 80 złr.

Tak więc będzie w tutejszem gimnazyjum, kończy korespondent odbywać się zaniedbana dotychczas nauka gimnastyki pod umiejętną ręką p. prof. Wajgla.

Przykład to godny naśladowania i dla innych rad miejskich, ażeby o potrzebie tej szkół swoich niezapominały, bo przyrządy do ćwiczeń gimnastycznych są niezbędnie potrzebne dla młodzieży.

Ku pamięci. Niedawno opierając się na urzędowych wykazach statystycznych odnoszących sie do stosunku w jakim różne prowincyje austryjackie dostarczają zdolnych do służby wojskowej rekrutów, zwracaliśmy uwagę, że my t. j. Galicyja pod tym względem najgorzej stoimy, co inaczej da się powiedzieć, że fizycznie karłowaciejemy i przeradzamy się. Teraz znów przy rozprawach nad nowellą wojskową w Radzie państwa w Wiedniu, wszczęła się podobna dyskusyja, tak że minister obrony krajowej zaznaczyć musiał, że dojrzewanie fizyczne Polaków do wojska w Austryi, najpóźniej się odbywa, tak, że służbę wojskową u nich o rok by później zaczynać wypadało. Nie wdając się na teraz w przyczyny tego fizycznego naszego się przeradzania, zwrócić musimy uwagę pana Ministra oświaty, jakoteż naszych delegatów Rady państwa, posłów sejmowych, jakoteż pedagogów, że jeżeli późniejsze nasze fizyczne dojrzewanie w Austryi jest prawdą i uzasadnione jest klimatem więcej na północ położonym, a więc co do tego zupełnie prawidłowem, to godzi się niezapominać i o tem, że i dojrzewanie nie tylko do wojska młodzieży, ale i dzieci do szkoły t. j. do nauki przymusowej, książkowej, jest i musi być także późniejsze, a więc w tym względzie obowiązujący rok szkolny dla młodzieży, nie może być i nie powinien być jeden dla wszystkich prowincyj krajów Austryi, ale stosowanym być winien koniecznie do warunków miejscowych klimatu.

Troskliwość ta o zdrowie i siły rekrutów i żołnierzy panów ministrów wojny i mężów stanu, a zupełna niedbałość o odpowiednie higieniczne wychowywanie młodzieży po domach i po szkołach, jest nie tylko nie logiczną ale i śmieszną, żołnierzy bowiem z ziemi jak minerałów gotowych się nie kopie, ale rosną oni i wychowują się z młodzieży wychowywanej i kształconej po domach i szkołach. Kto o tem zapomina podobny jest do tego, o którym mówi nasz poeta że woła:

....niech sobie źródło wyschnie w górach
Byle by mi płynęła woda w miejskich rurach.

Rada Związku towarzystw gimnastycznych francuskich pragnąc aby wszystkie towarzystwa Związku l'Union trzymały się jednych zasad i jednej metody gimnastycznej w nauczaniu, wysadziła z łona swego komisyję złożoną z pp. Christmann'a, Sanboeuf'a i Dueret'a, której powierzyła wygotowanie takiego metodycznego podręcznika gimnastycznego.

Komisyja ta odwoławszy się z prośbą do wszystkich profesorow i kierowników zakładów gimnastycznych, jakoteż i do członków towarzystwa o odpowiednie wskazówki i uwagi swe w tym względzie, wypracowała plan takiego podręcznika i na XIV. posiedzeniu walnem zdawała z usiłowań swych sprawozdanie.

W Nrze 103. w piśmie *„Gymnaste“* jako w organie towarzystw francuskich czytamy, że wnosi ona aby podręcznik ten składał się z trzech części:

1. Teoretycznej
2. Praktycznej i
3. z Przewodnika dla nauczyciela kierującego.

I. Pierwsza część zawierać powinna:

Wykład celu i metody.

Wpływ moralny i fizyjologiczny gimnastyki, karności i patryjotyzmu i t. d.

Wiadomości z anatomii, fizyjologii i higieny.

Wpływ ćwiczeń na mięśnie i różne czynności ustroju.

Organizacyja towarzystw gimnastycznych, ich cel, czynność, administracyja i t. d.

Korzyści wynikające z przymiotów członków towarzystwa.

Obowiązki gimnastyka.

Ubranie.

Przyrządy gimnastyczne, ich budowa, wielkość, ceny etc

Wybór miejscowości, rozległość, przewietrzanie, plac grunt etc.

Uroczystości, posiedzenia, konkursa.

Wycieczki, spacery (czas i prędkość).

Wykłady popularne, wychowańcy, znaczenie ćwiczeń wojskowych i strzelanie do celu.

II. część zawierać ma:

Określenie nazw, terminologija o ile można najprostsza, zrozumiała dla wszystkich i opierająca się na powszechnie znanych i używanych w mowie francuskiej wyrazach.

Komenda.

Podział gimnastyków.

Układ lekcyj gimnastyki, podział czasu.

Ćwiczenia wolne bez przyborów i z przyborami oraz główne zasady pływania.

Marsze, biegania i skoki.

Ćwiczenia na przyrządach, stanowisko kierowników, ważność ćwiczeń winna być ściśle badaną.

III. część ma obejmować:

Wyrazoznawstwo (nomonklatura) bez wdawania się w szczegóły rodzajów ruchu.

Ćwiczenia na różnych przyrządach. Kombinacyje dla wszystkich sił. To stanowić powinno razem pewien rodzaj podręcznika i wskazownika dla kierowników w rozwijaniu metody nauczania.

Ćwiczenia wojskowe uczniów po szkołach począwszy od 10 roku życia, jakoteż s t r z e l a n i e d o t a r c z y, nowy minister oświaty Bert we Francyi, jak nam piszą z Paryża zaprowadził jako obowiązkowe po wszystkich tamże męzkich szkołach.

Odezwa. W całym kraju naszym niema sali gimnastycznej zbudowanej podług wysokości wymagań, na której obecnie umiejętna nauka gimnastyki stoi.

Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ zamierza taką salę wybudować, a gmina miasta Lwowa darowała mu grunt dla ułatwienia tej budowy. Lecz gdy towarzystwo „Sokoła“ niema dostatecznych funduszów jeszcze na tę budowę a tem mniej na wy znaczenie nagród konkursowych za najlepszy plan do tej budowy, więc udaje się do patryjotyzmu polskich budowniczych, aby raczyli mu przyjść w pomoc i wzięli udział w konkursie, chociaż żadne nagrody nie są wyznaczone.

Kto z pp. budowniczych chciałby wziąść udział w tym konkursie, niech raczy się zgłosić do pana Seweryna Ryszkowskiego, inżyniera przy c. k. Namiestnictwie, a na żądanie otrzyma od niego program budowy sali gimnastycznej i plan sytuacyjny.

Z Wydziału Towarzystwa „Sokół“.

Lwów w Grudniu 1881.

Kończąc z numerem niniejszym trzeci kwartał wydawnictwa naszego pisma, dołączamy kartę tytułową i spis rzeczy w nim zawarty, chcemy bowiem ze styczniem roku przyszłego rozpocząć rocznik drugi.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.

I. Związkowa Drukarnia.